تشرح الفقرة طريقة تنفيذ التصويبة الكرباجية من مستوى الرأس والكتف. تُستخدم هذه التصويبة عندما يكون هناك عائق في طريق الكرة للمرمى، مما يسمح بدقة أكبر. يتضمن الأداء استقبال الكرة بكلتا اليدين ثم سحبها لتصبح في يد واحدة، مع ثني الذراع الرامية بزاوية قائمة تقريبًا. يجب أن تمسك اليد الرامية الكرة بإحكام، مع توجيه راحة اليد للأمام. يتزامن ذلك مع حركة رجوع الكرة للخلف كمرحلة إعداد، مع وضع القدم اليمنى (أو اليسرى للأيسر) للأمام، ووضع القدم الأخرى للارتكاز. تلي ذلك حركة التصويبة الأساسية، وهي حركة سريعة للجذع للأمام مع حركة كرباجية للذراع لتحقيق سرعة عالية في التمريرة.

Summarized by © lakhasly.com